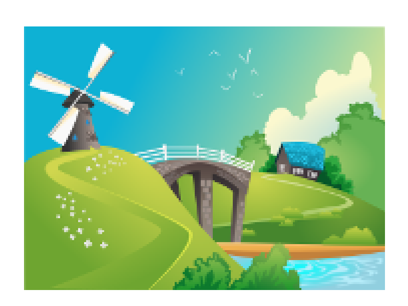
Das Brücken-Büchlein



Vorwort

Dies ist eigentlich kein Buch sondern eher ein Werkzeug. Seine maximale Wirkung entfaltet es, wenn du dich ganz und gar darauf einlässt und es am Stück, von Anfang bis Ende liest, mit möglichst wenig Unterbrechungen. Wenn du darin herumblätterst und wahllos kurze Ausschnitte liest dann wirkt es nicht. Das Lesen dieses Büchleins ist ein magischer Vorgang. Auch würde ich nicht im Voraus mal reinschauen, all das beeinträchtigt die volle Wirkung. Mit dem Lesen ist eine gewisse Gefahr verbunden, denn das vorliegende Buch übermittelt keine Inhalte, keinerlei Wissen oder Gefühle, sondern es nutzt den Vorgang des Lesens selbst, um eine Brücke über die Gedanken hinaus zu erzeugen. Es geht nicht darum dieses Buch zu verstehen, bitte tue das nicht, versuche es nicht zu verstehen, es ist nicht zu verstehen, sondern lasse es lieber auf dich *wirken*!

Ein Strom aus Worten

Es ist schön, dass du begonnen hast dieses Buch zu lesen. Ich freue mich darüber, dass wir eine gemeinsame Reise antreten. Denn mit dem Lesen erlaubst du mir Gedanken, die sich in meinem Geist beim Schreiben des Buches gebildet haben in deinem Geist ebenfalls entstehen zu lassen. Und der Raum, indem alle Gedanken entstehen und wieder vergehen ist das was es wahrnimmt. Es scheint nur an der Oberfläche so, dass wir einen voneinander getrennten individuellen Geist, ein individuelles Bewusstsein haben. Doch ist die Leinwand, auf der deine Gedanken erscheinen, die selbe Leinwand auf der auch meine Gedanken erscheinen. Unser Erleben mag unterschiedlich sein, aber der Raum, das Bewusstsein in dem all dies erscheint und das, was das alles wahrnimmt ist das selbe. Insofern entsteht durch das Lesen eine Brücke, für uns beide, in den Raum darüber hinaus wo wir ungetrennt sind, wo alles erfüllt und heil ist.

In diesem Büchlein geht es nicht um den Inhalt, es geht um etwas ganz anderes, nämlich dass tatsächlich eine Verbindung entsteht. Es soll weniger dem Wissenstransfer dienen, auch nicht dem Erzeugen bestimmter Zustände oder Gefühle, sondern einzig und alleine der Realisierung, dass es überhaupt keine Trennung gibt, weder zwischen dir, dem Buch, mir, deinem oder meinem Bewusstsein...

Damit dies geschehen kann lade ich dich ein zunächst zu prüfen, wie sich das anfühlt, das Buch, das was ich schreibe, die Aufmachung des Buches, wie wirkt es auf dich? Erzeugt es ein wenig Entspannung, Öffnung oder eher ein Zusammenziehen? Es geht darum zu prüfen ob für dich eine Gefahr durch das Lesen spürbar wird, oder ob du diesem Prozess der gerade stattfindet vertrauen kannst. Wie fühlt sich das an, jetzt, diese Worte? Wie fühlst du dich dabei?

Wenn du das Gefühl hast, dass es einigermaßen sicher ist, dann kannst du dich in dieses Lesen, was du jetzt gerade tust, mehr und mehr hineinentspannen. Und dieses entspannte Lesen bedeutet, dass es auch möglich ist den eigenen Geist ein wenig los zulassen und stattdessen diesen Worten mehr und mehr Raum zu geben. Natürlich immer in dem Wissen, dass du jederzeit dich von diesem Strom aus Worten auch wieder trennen und entfernen kannst, sollte sich im Verlauf herausstellen, dass es sich für dich doch nicht gut anfühlt. Also es ist ein kleines Risiko, das Aufgeben von Kontrolle, Sicherheit und Distanz hin zu einer Öffnung, etwas hineinzulassen und mehr Verbindung.

Vielleicht fragst du dich auch wie es mir gerade geht, jetzt beim Schreiben? Das Verrückte ist, dass ich selber überhaupt keine Idee habe, was als nächstes für ein Satz oder Wort kommt, es entsteht gerade jetzt in diesem Moment aus dem Nichts, von alleine. Mein Geist ist still, meine Hände tippen und ich schaue genauso zu wie du. Weder habe ich einen Plan für dieses Buch gemacht, noch sonst etwas darüber in die Zukunft projiziert. Auch ist es in diesem Moment fraglich, ob diese Zeilen jemals die Öffentlichkeit erreichen, ob das alles überhaupt irgendetwas Positives bewirkt, ob die Leser und Leserinnen bereit sind, für die Zeit des Lesens den eigenen Geist aufzugeben. Denn nur dadurch können diese Worte den leer gewordenen Raum nutzen, um darin Bewegungen entstehen zu lassen, die aber garnicht den Geist selbst nähren, sondern die in sich selber in Wirklichkeit leer sind. So haben wir die Chance diesen Text als gemeinsame Meditation zu nutzen. Wir schauen beide zu und lassen diese Worte durch unseren Geist fließen, ich beim jetzigen Schreiben und du beim Lesen.

Jetzt sind wir schon relativ stark verbunden, ich spüre die Verbindung zu dir als Leser, jetzt wo ich das schreibe. Das klingt natürlich völlig verrückt, aber ich weiß, dass auch du das nach diesen wenigen Absätzen spüren kannst. All das ist möglich, Zeit und Raum spielen keine Rolle, wir bewegen uns jenseits davon. Jenseits von Zeit und Raum können wir uns immer begegnen, unabhängig von Umständen oder Zuständen. Und diese Worte sollen helfen ein wenig da hinein dich wieder zu erinnern. All dies ist bereits vorhanden, doch der bewegte Geist erzeugt eine solche Ablenkung, dass wir uns dessen nicht mehr bewusst sind, dieser Verbindung zwischen den Menschen die immer und überall da ist, und übrigens auch garnicht gestört oder gar zerstört werden kann. Was aber möglich ist und was getan wird, ist die Menschen so massiv abzulenken, dass sie es aus den Augen verlieren. Somit beginnen wir hier eine Art Heimreise in das Verbundensein was schon immer da war und immer da sein wird.

In einem Zustand von Angst sind wir am weitesten davon entfernt, aber vielleicht ist dein Zustand im Moment ganz anders, eher ruhig, offen und neugierig? Ich hoffe sehr, dass du diese Worte nicht als Bedrohung erlebst, sondern als sanftes Einladen zu etwas hinzuspüren, was keinen Namen hat, worüber man eigentlich nichts sagen kann und was auch nicht erreicht werden kann. Es ist das was du schon die ganze Zeit bist, ja bist. Du kannst nichts machen um zu existieren, du existierst ohne dein Zutun. Wenn du dir nun einmal bewusst machst, dass du existierst und dass dazu gar keine Anstrengung notwendig ist. Dieses Existieren aus sich heraus, was wäre wenn du dir das mal näher anfühlen würdest? Sich in die Wahrnehmung der Existenz hineinfallen lassen…

Auch wenn sich immer neue Worte bilden, der Inhalt davon ist doch leer, es geht nicht um Informationen sondern darum, sich des Lesens und ich mir des Schreibens immer bewusster zu werden. Wie ist das wenn du jetzt in diesem Moment dir noch mehr bewusst wirst wie das ist, diesen Text zu lesen? Immer mehr dich in diesen Moment begeben wo das lesen stattfindet. Es beginnt nun vielleicht sogar sich so anzufühlen, dass es von alleine liest, du brauchst dich dafür nicht mehr anstrengen, lass dieses Lesen jetzt einfach von alleine geschehen, so als ob du es nicht machst, und werde Zuschauer dieses Lesevorgangs. Dies ermöglicht dich noch weiter zu entspannen und sich des Lesens was jetzt von alleine geschieht noch bewusster zu sein. Und vielleicht stellst du fest, dass während du dem Lesen zuschaust, es einfach nur wahrnimmt wie es

geschieht, der eigene Geist völlig still ist. Ja du nimmst es war, diese Worte, aber das, was dies wahrnimmt ist absolut still und da die Worte völlig leer sind, ist es mir möglich damit den Geist zu füllen so dass er sich nicht ablenken kann, aber gleichzeitig ist da nichts drin für ihn zum greifen oder festhalten, denn was ich die ganze Zeit beschreibe und wo ich hindeute ist ja der Prozess des Lesens selbst hier jetzt, dieser Moment. Ich lade dich ein völlig in diesen Moment einzutauchen während sich der Geist entspannen kann weil er scheinbar Inhalte bekommt, er braucht daher nicht unruhig zu werden, wir beschäftigen unsere Wahrnehmung mit diesen Worten und können dadurch alles beobachten…

Das Buch was du gerade liest ist das Angebot einer sicheren Verbindung. Wenn du möchtest dann kannst du dich auf das Gefühl von Verbundensein durch diese Worte mehr und mehr einlassen. Und es fühlt sich völlig anders an, als wenn man alleine ist und sich dem Gefühl des Alleinseins stellen muss. Aber hier jetzt ist man nicht alleine, auch nicht einsam, hier jetzt gibt es keine Trennung. Wenn du beim Lesen immer wieder auf diesen Vorgang des Lesens an sich deine Aufmerksamkeit richtest und deinen Geist langsam damit verschmelzen lässt können wir beide uns darüber hinaus begeben. Wenn du Widerstand spürst oder Abneigung oder Vorsicht dann prüfe noch einmal ob das was von diesem Text ausgeht eine Gefahr darstellt, wie fühlt es sich an, was ist hinter den Worten zu spüren. Das sind die Worte durch Gopal, wie fühlt sich das an, welche Haltung ist dahinter wahrnehmbar?

Du hast dieses Buch in die Hand genommen und begonnen die Worte hier jetzt zu lesen. Das was hier in dem Buch irgendetwas zu finden hofft, sei es eine Erkenntnis, Heilung oder einfach nur Unterhaltung oder schöne Zustände ist genau das was gesucht wird. Der der das Buch lesen möchte ist genau der den er darin finden möchte. Das was in dem Buch was sucht, ist das was es sucht und damit hast du garnichts zu tun, und ich übrigens auch nicht. Wer liest das Buch und was findest du darin? Und wer freut sich dann? Wenn du dich schwindelig fühlst oder irritiert dann ist das ein gutes Zeichen, es bedeutet dass der Verstand langsam an Kontrolle verliert und in den Hintergrund treten muss. Tatsächlich kannst du nur weiterlesen wenn du bereit bist den Verstand los zulassen. Also wenn du das Gefühl hast es ist zu viel, dann lege das Buch zur Seite und vielleicht hast du später Lust weiter zu lesen. Wichtig ist nur, dass du es am Stück liest, nicht mittendrin einen Absatz herauspickst, denn dann kann es nicht wirken. Es ist ein Strom aus Worten und die müssen durch den Geist fließen so wie genau jetzt um die Brücke zu erzeugen.

Nun wenden wir uns wieder dem zu der diese Worte hier jetzt wahrnimmt, wer oder was ist das, die das Durchfließen der Worte wahrnimmt und dem zuschauen kann? Kannst du den Unterschied spüren zwischen dem der das Lesen beobachtet und nichts damit zu tun hat, und auch tatsächlich nichts tut und dem der aktiv liest und lesen auch tut? Vielleicht kannst du in der Wahrnehmung zwischen diesen beiden Instanzen hin- und herpendeln. Was wir hier machen ist letztlich eine gemeinsame Meditation mit Hilfe von Worten, wir nähern uns dem an was alles wahrnimmt. Das was alles wahrnimmt bist du! Bitte lass das Verstehen-Wollen los und lies einfach weiter, du brauchst nichts verstehen, wir gehen zusammen über das Verstehen hinaus: Das was wahrgenommen wird kannst du nicht sein, denn es ist ja zumindest im Moment noch scheinbar außerhalb von dir. Wenn du nun auf beides schaust, das was wahrnimmt und alles was in der Wahrnehmung erscheint, vermischt es sich, es gibt diese Trennung in Wirklichkeit nicht, es gibt kein Innen und Außen, kein Wahrnehmender und kein Wahrnehmendes, kein ich und keine anderen, es ist alles ein und das selbe. Sobald der Geist ruhig genug geworden ist erscheint es offensichtlich.

Wenn du jetzt zögerst oder ratlos bist oder nicht einverstanden, dann schlage ich dir ein Experiment vor: Erhöhe deine Lesegeschwindigkeit, ja genau, kannst du jetzt direkt machen, lies deutlich schneller, sodass dein Geist keine Chance mehr hat den Strom dieser Worte zu stören oder verstehen zu wollen oder sich einzumischen, sodass nur noch die Worte dieses Textes in deinem Geist Platz haben. Tatsächlich stelle ich erstaunt fest, dass ich selber nun auch mit erhöhter Geschwindigkeit

schreibe :-) wirklich erstaunlich. Einfach weiterlesen, lesen, lesen, lesen, nur keine eigenen Gedanken zulassen, so haben diese Zeilen eine Chance etwas zu bewirken was über das Lesen hinausgeht. Und was ist das, was über das Lesen hinausgeht? Es ist das Wahrnehmen des Lesevorgangs und von diesem „Ort“ wo das Lesen an sich, jetzt in diesem Moment, wahrgenommen wird geht eine große Stille aus, Bewusstsein, Wahrnehmung an sich ist absolut still, passiv, da bewegt sich nichts. Vielleicht stellst du auch fest, dass es da kein „ich“ gibt, denn wenn du schnell genug liesst löst sich auch dieses „ich“ auf, es kann nicht bestehen bleiben wenn es nicht um deinen alten immer wieder sich wiederholenden bekannten Gedanken und Konzepte dreht.

Falls du immer noch das Gefühl hast, dass du als „ich“ da bist, dann musst du noch schneller lesen, sodass deine eigenen Gedanken wirklich keine Chance mehr haben aufzusteigen, noch schneller, noch schneller, noch schneller, schneller, schneller, schneller... Mit diesem Text wird dein Geist mit etwas anderem komplett aufgefüllt, sofern du schnell genug liest und somit kann sich das „ich“ nicht halten. Das ist natürlich ein tiefgreifender Vorgang und kann am Anfang auch beängstigend wirken, aber nur weil wir nicht daran gewöhnt sind ohne „ich“ zu leben und lesen. Denn wenn du mal schaust, es passiert ja eigentlich nichts schlimmes, jetzt, auch ohne „ich“, du liest, lesen geschieht, Wahrnehmung geschieht, aber es ist niemand mehr da : STOP!

Mache nun eine kleine Pause, lege dich hin, schließe die Augen und vergiss alles was du gelesen hast. Bis gleich…

Ok, ich verstehe deine Irritation aber was möchtest du eigentlich? Glaubst du im Ernst innerhalb von gedruckten Buchstaben auf Papierblättern irgendetwas finden zu können? Wie soll das gehen? Du kannst hier nichts finden, in keinem Buch, kannst du etwas finden. Was du suchst bist du selbst, du suchst dich selbst, verhedderst dich aber in alten Gedankenschleifen. Da du nicht deine Gedanken bist hängst du da fest. Innerhalb rotierender Gedanken gibt es nichts zu finden. Wenn du aber nicht die ununterbrochenen Gedanken bist, und darin auch nichts zu finden ist, wo und wer bist du denn dann?

Das was du suchst ist Verbundensein, was die meisten aber täglich erleben sind Erfahrungen von Getrenntsein. Wie kommt das? Es kommt daher, dass wir uns nicht ehrlich mitteilen. Nur durch das Mitteilen unserer Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen können wir etwas erleben was Nichttrennung ist, und das ist sehr schön, warm und erfüllend. Jede Form von Verbindung erfreut mich und so ist auch das hier eine riesengroße Freude mit all den Menschen verbunden zu sein die das Buch lesen, auch wenn es nicht nachvollziehbar ist, aber ich kann das jetzt spüren obwohl im Moment niemand außer mir diesen Text kennt. Ich öffne mich genauso und lasse die Worte durchfließen, wir machen das gleiche, nur dass ich die Rolle des Schreibens übernommen habe, aber du kannst jeder Zeit dich auch selber für diesen Strom öffnen und selber einen solchen Text durch dich schreiben lassen, es ist völlige Passivität, ich tue gerade überhaupt nichts, die Finger schreiben von alleine, mein Geist ist absolut regungslos. Ich bin selber völlig verblüfft von diesem Vorgang wo ich doch immer alles machen will.

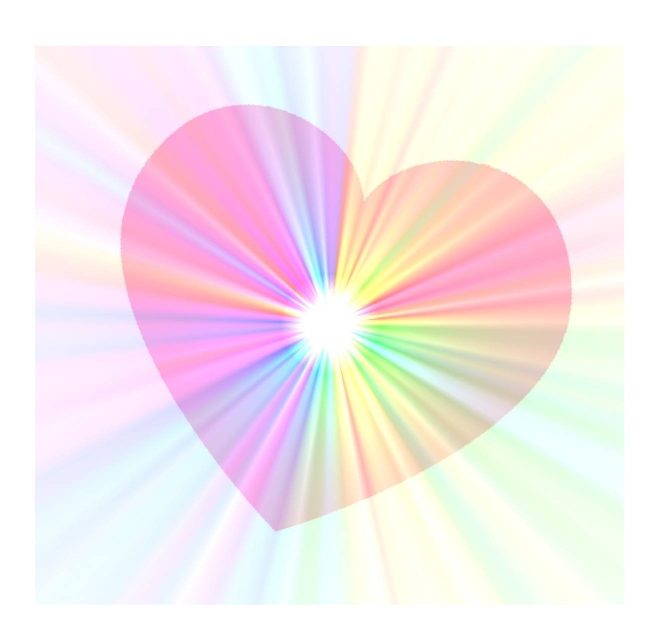
Aber kommen wir zurück zu dir. Es geht ja um dich, um deine Erfahrung des Lesens an sich, nicht um die Inhalte. Wie also erlebst du jetzt in diesem Moment das Lesen dieses Textes, nimmst du dich als ein getrenntes Etwas wahr oder bist du bereits völlig mit dem Strom aus Worten verschmolzen? Wenn du noch vorhanden bist, dann wie gesagt, lies einfach schneller, so schnell dass du dich auflöst und die Wahrnehmung von Allem gleichzeitig in den Fokus rückt. Diese Wahrnehmung, du, was du wirklich bist ist das selbe, du bist Wahrnehmung an sich, das was alles wahrnimmt und somit kann man nichts darüber sagen, denn alles Benennbare wäre ja wieder etwas Wahrgenommenes und somit kannst du es nicht sein. Über das was wir sind kann man nur in

Methaphern sprechen, wie Spiegel, reines Sein, Leerheit, Liebe, Raum, Bewusstsein, Achtsamkeit. Wohin ich dich einlade ist dein Lesen achtsam mitzuverfolgen und nach und nach den Fokus vom Lesen hin zur Achtsamkeit selbst zu verschieben? Was ist Achtsamkeit? Was passiert wenn du deine ganze Achtsamkeit auf die Achtsamkeit selbst richtest?

STOP! Ab hier steht nichts mehr. STOP!

Du hast nun STOP! die Brücke erreicht und kannst hier jetzt in diesem Moment STOP! bleiben ohne die Hilfe dieses Textes. Wenn dein Geist wieder aktiv STOP! wird und du es scheinbar wieder „verlierst“ dann STOP! lies das Buch einfach nochmal. STOP! Ich wünsche dir reines Sein was du bereits bist und die ganze STOP! Liebe und Erfüllung die damit verbunden STOP! ist.

STOP !



Gopal

www.traumaheilung.net